

INDICAZIONI PER UNA DIETA EQUILIBRATA

cosa mettere nel piatto?



UN REGIME EQUILIBRATO DEVE CONTENERE TUTTI I
MACRONUTRIENTI: CARBOIDRATI; PROTEINE; GRASSI.

MA QUALI SCEGLIERE E CON CHE FREQUENZA?



PROTEINE SANE

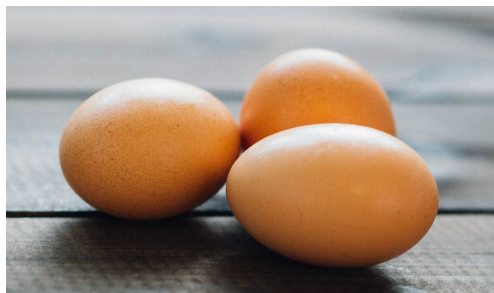
InForma
360°



**FORMAGGI
MAGRI**



**CARNI
BIANCHE**



UOVA



PESCE



LEGUMI



CARNI BIANCHE

QUALI SONO?

POLLO, TACCHINO, CONIGLIO

FREQUENZA?

3-4 VOLTE ALLA SETTIMANA, MEGLIO SE BIO O ALLEVATI A TERRA

GLI ALTRI TIPI DI CARNE?

AL MASSIMO UNA VOLTA ALLA SETTIMANA O COMUNQUE NON SUPERARE I 300-500 GRAMMI SETTIMANALI

MEGLIO LIMITARE AL MINIMO LE CARNI TRASFORMATE (AFFETTATI, WURSTEL ECC.) O ALMENO CERCARE QUELLE PIÙ MAGRE PER ESEMPIO FESA DI TACCHINO, POLLO O BRESAOLA.



PESCE

QUALI TIPI?

TUTTI I TIPI; SIA FRESCO CHE SURGELATO; MEGLIO LIMITARE, AL MASSIMO UNA VOLTA A SETTIMANA, QUELLI DI GRANDI DIMENSIONI COME IL SALMONE O IL TONNO O LO SPADA...

FREQUENZA?

3-4 VOLTE ALLA SETTIMANA

GLI TIPI PRIVILEGIARE?

PESCATO MEGLIO CHE ALLEVATO; FRESCO E NON DECONGELATO; LOCALE; LIMITARE IL CONSUMO DI QUELLO IN SCATOLA



FORMAGGI MAGRI

QUALI SONO?

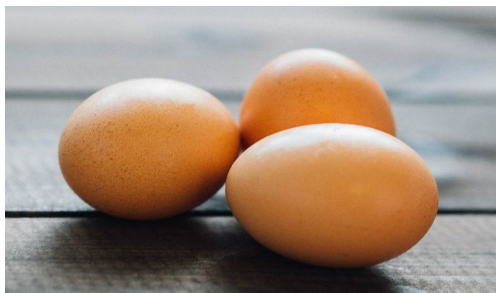
RICOTTA, FIOCCHI DI LATTE, QUARK, FORMAGGI SPALMABILI SCREMATI

FREQUENZA?

2 VOLTE ALLA SETTIMANA

GLI ALTRI TIPI DI FORMAGGI?

OTTIMI PARMIGIANO E GRANA; OK ANCHE I FORMAGGI DERIVATI DA LATTE DI CAPRA O PECORA; CERCARE DI LIMITARE I FORMAGGI PIÙ GRASSI



UOVA

QUALI?

UOVA O ALBUMI, MEGLIO SE BIO O ALMENO NON DA ALLEVAMENTO INTENSIVO

FREQUENZA?

2 VOLTE ALLA SETTIMANA, SOLO ALBUMI ANCHE PIÙ FREQUENTEMENTE



LEGUMI

QUALI SONO?

FAGIOLI, CECI, LENTICCHIE, PISELLI ECC.

FREQUENZA?

3-4 VOLTE ALLA SETTIMANA, MEGLIO SE DI AGRICOLTURA BIOLOGICA

COME EVITARE LA SENSAZIONE DI GONFIORE DOPO IL LORO CONSUMO?

ALLUNGARE I TEMPI DI AMMOLLO SE SECCHI, UTILIZZARE LEGUMI DECORTICATI, CUOCERLI IN PENTOLA A PRESSIONE O SLOW COOKER, AGGIUNGERE UN PÒ DI ALGA KOMBU O ALLORO E ROSMARINO DURANTE LA COTTURA, FRULLARLI O PASSARLI, UTILIZZARE LE FARINE DI LEGUMI O PRODOTTI DERIVATI DA QUESTE.

FREQUENZA SETTIMANALE PROTEINE

CARNI BIANCHE



3 - 4

PESCE



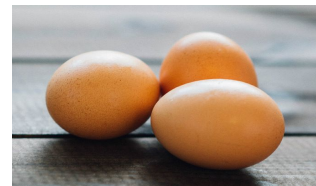
3 - 4

**FORMAGGI
MAGRI**



2

UOVA



2















LEGUMI



3 - 4

ESEMPIO SETTIMANALE PROTEINE



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
						
						

CARBOIDRATI



- MEGLIO SCEGLIERE I CEREALI INTEGRALI E BIOLOGICI
- PRIVILEGIARE I CARBOIDRATI COMPLESSI (PASTA, RISO, PATATE ECC.) E LIMITARE GLI ZUCCHERI SEMPLICI (DOLCI, BISCOTTI, BIBITE GASSATE ECC.)

CEREALI INTEGRALI

RISO



ORZO



FARRO



**PASTA
INTEGRALE**



**GRANO
SARACENO**



questi sono solo alcuni esempi...

LIPIDI

GRASSI BUONI

**OLIO EXTRA VERGINE
DI OLIVA**



**BURRO CHIARIFICATO
(GHEE)**



**SEMI OLEOSI E
FRUTTA SECCA**



Inforna
360°

VERDURE

- AGGIUNGI ALMENO UNA PORZIONE AD OGNI PASTO
- VANNO BENE COTTE, CRUDE, PASSATI O MINISTRONI...
- IMPORTANTISSIME PER APPORTARE LA GIUSTA QUANTITÀ' DI FIBRE, VITAMINE E MINERALI

